# 心理健康教案说课程设计(四篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-16

*作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!心理健康教案说课程设计篇一一、说学生我们的教...*

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢!

**心理健康教案说课程设计篇一**

一、说学生

我们的教育对象是职业学校学生，年龄大多在十五六至十八九岁，正值青春期。这一时期是人的心理变化最激烈的时期，也是产生心理困惑、心理冲突最多的时期。

二、说教材

1、教材地位及课文特点

这本教材在传统政治理论的基础上贴近学生的思想实际和生活实际，具有较强的时代感。本次说课内容出自教材的第二课第一节，在学习第一课《谱写新的人生》时指出了职业学校学生学习的目标，第二课《培养健康的心理》就是完成这个目标所要具备的第一要素：要培养健康的心理，就要明白健康心理的表现特征，掌握心理问题的调适方法。2、教学目标

根据本教材的结构和内容分析，结合着学生他们的认知结构及其心理特征，我制定了以下的教学目标：

认知目标（1）了解健康心理的表现与衡量标准

（2）出现心理问题，学会主动调适，自觉维护心理健康能力培养目标通过教学初步培养学生分析问题，解决问题，语言

表达能力。3、教学重点

健康心理的标准，这是本课的重点，也是实现本课教学目标的关关键性的内容。4、教学难点 由理论到实践，出现心理问题 时如何进行自我调适

三、说教法

德育是一门培养人的实践能力的重要学科。因此，在教学过程中，不仅要使学生“知其然”，还要使学生“知其所以然”。我们在以师生既为主体，又为客体的原则下，展现获取理论知识、解决实际问题方法的思维过程。

3、讨论法：坚持“以学生为主体，以教师为主导”的原则，根据学生的心理发展规律，采用学生参与程度高的讨论教学法。 分组讨论，相互交流，把贯穿全课的问题分给各个小组，在集体协作中总结归纳问题答案，然后各组选派代表进行陈述。这样有利于调动学生的积极性，发挥学生的主体作用，让学生对本框题知识的认知更清晰、更深刻。

四、说学法

教学是一种双向行为，科学的学习方法既能使学生取得事半功倍的效果，又能“乐在学中”，所以引导学生掌握正确的方法至关重要，本节课安排学生采用以下方法进行学习： 1、观察法，通过对视频和图片的观察，从直观上加深对学习内容的认识和理解

2、合作探究有利于培养学生的合作意识，创作意识，在合作中，学生的思维得到互相启发，往往能化难为易。化繁为简，先在小组内进行讨论，自学探究，然后再各小组之间交流展示小组内的讨论结果。

五、说教学过程

在这节课的教学过程中，我注重突出重点，条理清晰，紧凑合理。1、实情导入

首先出示一组世界卫生组织提供的心理问题相关数据：13亿、1600万、28.7万，全世界有近13亿人存在心理健康问题，在我国心理疾病患者高达1600万人，每年自杀死亡人数多达28.7万人。

在讲授新课的过程中，我突出教材的重点，明了地分析教材的难点。还根据教材的特点，学生的实际、教师的特长，以及教学设备的情况，我选择了多媒体的教学手段。这些教学手段的运用可以使抽象的知识具体化，枯燥的知识生动化，乏味的知识兴趣化。2、联系实例

本环节的设计意图：加强学生分析资料的能力、从图片和视频中获取心理健康的常识。

参照以上实例，并联系课本理论，学生讨论总结归纳心理健康都有哪些表现特征。

掌握了健康心理的的六条基本标准，并以此衡量自我后，每个学生对自身心理状态有了初步的认识。

自卑依赖 主要是对自己缺乏信心，感觉处处不如别人，常常有很强的依赖心理。

? ? 遇到以上心理问题时，你是如何来调试自己的心态？（小组讨论）根据各组选派代表的发言，分别记录，对踊跃发言的小组及成员进行表扬，引导学生积极参与小组讨论交流，培养学生的团结、协作意识。

分析：正确评价自己，如实地看到自己的短处和长处。努力建立积极的自我印象，多做一些力所能及的、把握较大的事情，为自己增加信心。在人际交往中，不要只想着自己的私利，要豁达大度，宽以待人。在平时生活中，要有勇气的承认各有所长的现实。不能把别人的优势看成是对自己的威胁。提高自己的道德修养，懂得区分行为的善恶，当遇到问题时学会控制自己的情绪，冷静的思考之后再做决定。

学生来对本节课学习的内容进行概括。

并告诫同学们，我们每个人都有或多或少的心理困扰，这是很难避免的。但是如果一个人的心理问题得不到解决，长期积累起来，就极有可能产生心理障碍。

板书：由于本节课属于理论性较强，所以我采用的是罗列式的简单明了的板书设计方案。

结束：

各位领导、老师们，本节课我根据中职一年级学生的心理特征及其认知规律，采用直观教学和活动探究的教学方法，以“教师为主导，学生为主体”，教师的“导”立足于学生的“学”，以学法为重心，放手让学生自主探索的学习，主动地参与到知识形成的整个思维过程，力求使学生在积极、愉快的课堂氛围中提高自己的认识水平，从而达到预期的教学效果。

篇2：心理健康教育说课稿 尊敬的各位领导、各位老师：

一、辅导理念 在近几年的从教经历中我发现，虽然生活水平越来越高，物质需求越来越丰富，但是有些孩子却很难快乐起来。过重的课业负担和越来越多的家庭问题，让本该天真烂漫的孩子的脸上笑容越来越少。在为这一现象心痛的同时，我也在思索，如何能挖掘孩子身上最原始的快乐源泉，还原孩子快乐的本质。

三、辅导内容

孩子们在与人相处的过程中，难免滋生一些不快乐情绪，从而影响了孩子的身心健康。只能通过合理的心理辅导让孩子们都能有一个快乐的童年。

点，设计的辅导重难点是：引导学生会运用多种方法正确对待、转化不快乐情绪，表演转化不快乐情绪的过程。

四、辅导策略

本节课的总体结构设计为：1、情境导入。2、情绪体验。3、探究转化不良情绪的办法。

这节课我将运用游戏、表演、多媒体辅助手段、探究法、辨析法、体验法、激励法等引导学生积极参与辅导过程。

五、辅导过程

（二）情绪体验：

1、引导学生说说在刚才游戏中有哪些快乐，学生在说的同时，教师把快乐的卡片帖在黑板上，并板书本节课的辅导内容《做一个快乐的孩子》。 2、游戏“情绪筒”（多媒体辅助）

道具：便条纸、两个筒子、数颗球

（三）不快乐情绪的转化：

却后变成水发现：在心平气和状态下呼出的气体冷却后，水是澄清透明的。在愤怒、生气状态下呼出的气体冷却成水后，水中沉淀物却呈紫色。

2、分小组讨论，你都经历过哪些事情，让你很不高兴，那时候你又是怎样想的，怎样做的，怎样转化成快乐情绪的？小组讨论后选出最有效的方法，汇报给同学们。

（四）延伸拓展，学以致用

（五）小结

六、辅导效果

本次活动的设计不但帮助学生了解自己的情绪，更重要的是通过本次活动能够恰当合理的转化不快乐的情绪。而且在游戏、表演及小组讨论等环节的参与中，使班级更有凝聚力，师生关系也更加融洽。心理健康教育说课稿

《做个快乐的孩子》

桦南县第七小学 荆淑霞

篇3：《学会宽容》说课稿 小学心理健康说课 《学会宽容》一课说课稿

教材及学情分析：我选的这一课属于交往篇心理范畴。我们少年儿童都生活在学校这个温暖的集体里，每个人都希望自己和他人能和睦相处，彼此生活愉快，但是现在学生都是独生子女，他们有的自私、偏执，以我为中心现象严重，因此，同学之间容易产生矛盾，总不能和谐相处。我们将要学的这一课就是针对这一现象所设。

鉴于此，我设计了如下教学目标：

教学流程：

一、导入环节

好的开端是成功的一半，宽松、和谐的课堂氛围有利于学生对知识的接受。因此在导入环节，我设计了一个小游戏：具体内容是：全体学生起立，听到动物的名称拍一下手，听到植物的名称拍两下手，做错的同学回到座位上，不再参加游戏，然后让被留下来的同学说说自己的感受。随后我利用小品切入主题。

二、围绕主题、展开活动

1、联系实际.认识问题

2、表演体验.理解问题

3、心理测试,发现问题

三、结束活动、升华主题

摘自鹤岗教师进修学院论坛

篇4：小学心理健康课说课稿2 小学心理健康课说课稿《换位思考》

一、主体的选定：

自我校“心灵小屋”开办以来，有许多学生通过书信、询问、交流等方式抒发内心的感受，我发现小学生成长到中年级，其自我意识逐步觉醒，独立性增强。不仅体现在和父母的交往上，还体现在与同伴相处的过程中，“同甘”但不能共苦，当遇到困难、受到挫折或是和同学发生矛盾时，很少能过主动分担，友善相处。从发展的角度看，引导小学中年级学生接纳人际交往的基本法则，搞好同学关系能为今后与他人和睦相处、合作学习、共同进步打下良好的基础，而与同学友善相处、共同进退的前提就是能够体察、感受对方，进而“以心换心”，传递彼此的理解和关怀。

二、目标的解读： 基于该阶段学生与同伴的交往进入一个双向帮助、但不能共患难、仍以自我为中心的交往心理特点，我将本次活动的目标定位于以下三点： 1、创设情景，尝试换个角度看待和思考问题；

2、引导学生接纳“换位思考，以心换心”的人际交往法则；

三、方案设计：

四、教学环节：

小学中年级心理健康活动对形式的趣味性相对低年级要求略低，但对于活动的参与性、情感性的要求更高，教师在设计活动时要充分考虑学生年龄特点、班级特点、开展活动的环境条件等。

1、情景导入，心有所动； 2、参与体验，互换角色； 3、情感分享，结交朋友；

下面，我具体说说我是怎样教学这一课的：

一、情景导入，心有所动：

本节课上，我由一封信引发学生对类似感受的体验，从学生的生活实际出发，产生共鸣。听完了这封信，教室里格外的安静，我说“：同学们，相信大家也曾遇到过类似的烦恼，有谁想和老师、同学们说一说你当时的心情？”我记得其中有名学生这样说：“老师一次课上我想上厕所，但又怕耽误学习，我的身子接不自觉的左右搬动，老师看见了却狠狠地批评了我，说我不遵守课堂纪律，当时我又委屈有难过。

二、参与体验，互换角色；

“是啊，当我们感到苦恼、感到孤独的时候，多么希望得到朋友的支持和鼓励。老师知道还有很多同学在校园生活中遇到过这样不开心的事，现在你们可以在小组中尽情的倾诉，小组的同学会非常的欢迎你们！”听了我的活，孩子们消除了心中的顾虑，敞开心扉尽情的倾诉，在进一步激发小组合作后，我请同学们换个角度想一想：“假如你是他们，你希望身边的同学怎样做？是一句最真诚的话语、一个最有感染力的动作、还是一幅最漂亮的图画？请大家用自己喜欢的方式把关心和理解传递给彼此，同时感受集体的温暖。

三、情感分享，结交朋友：

在小组合作过程中，我提供了充足的时间，鼓励学生人人参与，我通过巡视监控、个别辅导、参与其中来发现典型案例，以便情感分享。在我参与的过程中，孩子们也向我说出了心中的故事，我们彼此换位，达到了意想不到的效果。“同学们，刚才我真希望有一个摄像机，把大家传的理解和关怀的动人场面拍摄下来，因为老师看到了每一位同学脸上真诚的微笑，你们到底做了什么？是什么感动着你们呢？”在学生的自由发言中，我感受到他们的思维是那样的灵活，那样的富有创造力。我记得我们班的孩子用了好多表达关怀和理解的方法：有真诚的话语、富有感情的动作、讲笑话、唱歌、亲手绘制图片、倾听心声等等。当时我真的被他们打动了,并及时的做了小节：“同学们，一句温馨的话语会像春天灿烂的阳光，驱散内心的阴霾；一个富有感染力的动作传递着无言的理解和鼓励；一幅亲手绘制的图画包含着多少关心和爱。

四、拓展互动，共建快乐：的启发下，他们联系社会，拓展到更多的人身上，使教学得到升华，真正学会了积极乐观的看待和思考问题，总结出只有多点沟通、多点理解、学会宽容、欣赏他人，才能给他人和自己带来更多的快乐！

篇5：心理健康课说课范例

1、本课内容选自高一《心理健康教育自助读本》第一分册第18课。

2、学生状况：当代中学生在科学不断进步，文化不断发展，社会不断变革的今天，虽然能很快适应现代社会生活，但他们的心理还不够成熟，在情绪特征上表现为好冲动、不稳动、极端化等特点。

在此基础上，我将本节课的目标确定为：

重点：理解情绪的重要性

本课的教学过程主要刺激学生对所学内容的兴趣，强调师生互动。本课程设计的基本内容就是在教学过程中，利用学生心理特点，激发学生学习兴趣，调动学生的积极性，让学生更多地体验一种成就感。

为了达到以上教学目标，我设计具体的教学过程如下： 1、本课设计为五个板块，分别为：（一）情绪故事吧；

（二）情绪图片吧；（三）情绪聊吧；（四）锦囊妙计；（五）教师小结 2、过程：（一）情绪故事吧。为了贴近学生心理，活跃课堂气氛，教师通过讲故事的形式来引导学生，向学生说明，愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身心健康是不利的，而愉快、欢乐、满意、平静等良好的情绪有利于人的身心健康。

（二）情绪图片吧。分为两个小环节：一是教师出示各种情绪图片，引导学生辨认各种情绪的不同表现。通过图片展示，不同的情绪与表述一一对应，学生体味各种情绪的外部表征。二是列出喜、怒、惧、哀、思等情绪，让学生用语言表述这些情绪在日常生活中的形容词。这样做，目的是让学生初步体验日常生活中的各种情绪，在课堂中加以整理并理性分类，同时，又提高了学生正确表达的能力。

（三）情绪聊吧。通过以上分类，教师趁热打铁，提出以下十种情境，请学生说出他们会产生何种情绪及产生该情绪的原因。比如有人弄坏了你的文具，你会产生什么情绪？有过这种体验吗？当时又是怎样处理的？如果一旦再出现类似的这种情况，产生这种情绪时又如何调适呢？等等。

（四）锦囊妙计。

1、怡悦调适法。利用古代的一个故事作为案例。2、宣泄法。

由于受时间的限制，在这里只列出一些不良情绪的调适方法。老师必须重在诱导和启发学生。

1、结合教学目标和重点、难点，布置作业：①想一想了解自己的情绪是否还有其他方法？②情绪与人的关系，以及对人的影响有哪些？③我该怎样培养良好的情绪？ 2、教师结束语：情绪是人心理能量的调节器，它可以发动人的行为，确定人的行为方向，对人具有无法估量的感染力。我们要充分利用积极情绪的正确作用。

本节课落实了重点、难点，也较好地完成了已定的教学目标。但在教学内容设计中，由于受课时限制，还留下一些遗憾。

篇6：高中心理健康说课稿

高中心理健康教育读本说课辅导：意志与成才

《意志与成才》高中心理健康说课稿

各位领导、老师，大家好：

我执教的是《高中心理健康教育读本》上册意志篇中的“意志与成才”一课。

由于高一学生正处于人生的重要关口，已经有较强的独立意识，但是自控能力和心理调节能力还比较薄弱，又处于发展的不完全成熟时期，形成了他们内心需要与意志调控能力之间的失调，从而导致他们在具体事情处理上，经常决心大于行动，计划难以持久。

1.用榜样的力量来激发学生锻炼意志的情感,让学生体会意志对成才的重要性,认清自己身上存在的惰性,主动磨砺自己的意志.

教学重点为：意志对成才的重要性;

在具体教学过程中：

在主体活动部分，我设计了五个环节：

1.看名人取得成就的时间表,初步感受意志对成才的重要性; 2.讲述“由于坚强意志而成才的故事”,进一步体会意志对成才的重要性;3.通过自测,学生了解自己的意志水平;4.师生互动,自我剖析,寻找意志薄弱的地方;

教学反思：

此外，要让学生说心里话，特别是说自己的缺点，学生一般都有些不好意思，这就要求教师营造一种民主、平等的心理氛围。

1.课前预设很重要，精心的预设是课堂教学成功的关键; 2.课堂生成要关注，精彩的生成犹如课堂里闪光的金子

这就要求教师要善于运用教育机制捕捉学生些好的想法，特

教学设计

教学目标：

1.用榜样的力量来激发学生锻炼意志的情感,让学生体会意志对成才的重要性,认清自己身上存在的惰性,主动磨砺自己的意志.

教学重点：意志对成才的重要性;

一、情境导入 同学们，老师知道你们每个人的心中都有自己的偶像，那么，你知道老师最崇拜的人是谁吗?(出示照片，附简介)

二、看名人取得就的时间表

首先让我们来看一个时间表：

看过时间表后，你有什么想法吗?

那么，现在你能说一说你知道的由于坚强的意志而成才的故事吗?

同学们，想不想知道自己的意志水平呢?

好，我们来做一个小测试：

4.定的计划要有一定的灵活性,如果完成计划有困难,随时可以改变或撤消它.

6.我学习和工作中遇到困难的时候，最好的办法是立即求助于师长或同学.7.在练长跑中遇到生理反应,觉得跑不动时,我常常咬紧牙关,坚持到底.9.我在做一件应该做的事之前,常想到做与做的不同结果,而有目的地去做.10.如果对一件事不感兴趣,那么不管它是什么事,我的积极性都不高.11.当我同时面临一件该做的事和一件不该做却吸引着我的事时,我常常经过激烈的思想斗争,让前者占上风.16.我遇到困难时，常常希望别人帮我拿主意.

评分规则：

凡是单号题(1、3、5、7??)，a记5分，b记4分，c记3分，d记2分，e1分;双号题则相反，a记1分，b记2分，c记3分，d记4分，e记5分。0-20分

意志力很薄弱;21-40分

意志力比较薄弱;41-60分 意志力一般;61-80分

意志力比较坚强 81-100分

好，现在每个同学都知道了自己的意志力水平，同学们想不想知道我老师做这个测试得了多少分?

结果发现，那些急着吃糖的孩子长大以后经不起挫折，胆怯，退缩，脾气暴躁，自制力极差;

同学们，从这个实验中，你觉得可以用什么方法来磨砺一个人的意志? 此外，你还有什么其他的方法吗?

谁有好的方法介绍给我们? 好，大家都很聪明，总结同学们的发言，我们可以归纳出磨砺意志的方法： 1.明确目的，树立远大志向;2.培养良好的行为习惯;3.培养自我控制、自我调节的能力;4.持之以稀，善始善终 5.自我激励法 6.名言暗示法等?? ??

六、结束语

今天，我们通过和“意志”零距离接触，老师相信，我们高一()班，今天是永荣中学的莘莘学子，明天一定是祖国的栋梁之材;老师也相信，只要你拥有坚强的意志，你们的人生会更加精彩!篇7：心理健康说课稿 各位领导、老师：

大家好

今天，我说课的题目是《争做情绪的主人》。

一、说教材

１、教材的地位和作用

2、教学目标

3、教学重难点

二、说教法学法

１、学生情况分析

初中生的情绪尚不善于自我控制，具有明显的冲动性和极端性的，容易在受到外界刺激时，出现各种剧烈的情绪反应。2、教学方法

谈话法、演示法、欣赏法

3、学法指导

“未来的文盲将不是不识字的人，而是没有学会如何学习的人”，因此，加强对学生的学法指导尤为重要。

讨论法

三、说教学过程

下面我结合课件来具体介绍一下：

㈠：情境导入 心有所动

利用课件展示《生活剧场》。

㈢：讨论分析 经验分享

俗话说：“月有阴晴圆缺，人有悲欢离合”。但这并不意味着我们是情绪的奴隶，任由他支配我们的行为。

㈣：谈古论今 巩固方法

欣赏《二泉映月》及《拍手歌》

结合图片学习调节情绪的方法

①坦诚面对

②转移注意力

③释放内心压力

对，当我们心情不好时，找一个合适的场合，以合适的方式将消极情绪发泄出来但必须是合情合理的，像谩骂别人，恶语伤人，攻击别人，破坏性的行为都是不可取的。

④运用语言调节

⑤运用意识调节

遇到情绪困扰，理智地加以分析，这样可以克服导致消极情绪的认知障碍，减轻甚至消除情绪困扰。

⑥化消极为积极

微笑面对人生

桑兰:她原来是一个体育运动员,但因意外事故使她下肢残废,终止职业生涯,但是,她不灰心,从事了电视主持的工作,并一直关心中国的体育事业.实践

生活中，我们都可能会遇到不同的情绪，如果你是《生活剧场》中的小美或小刚，通过本节的学习，你觉得怎么处理比较好呢？请同学以小组为单位，交流

㈤真情寄语 净化心灵

下课

板书设计

争做情绪的主人

危害

方法：1、面对 2、转移 3、释放 4、语言 5、意识 6、转化

㈡：自我倾诉 快乐支招

活动一心灵呵护

人际交往中，有时对方的某些行为会让你感觉不舒服，那么，怎样才能巧妙的让对方留意到你的感受？介绍心理学家总结的用于这种沟通的技巧：“行为/感觉陈述”，模式：“当你（行为）时，/我觉得（情绪）。

活动二我的心情我做主

篇8：心理健康评课 《张开隐形的翅膀》评课稿

听了#老师的《张开隐形的翅膀》这堂心理辅导活动课，我觉得作为一名新教师，谢老师的成长是很快的。谢老师把《张开隐形的翅膀》这堂有关自信心的心理课演绎得很精彩。

一．创造适宜的学习环境

当一个人处于宽松愉悦的教学环境中时，他的心情就会比较放松，用这种放松情绪投入到学习中去，感受能力就会大大提高。首先从教师自身出发。教师的个人魅力很重要，一开始就要注意与学生拉近距离才能很好调动学生的情绪。课堂上，谢老师始终保持积极向上的精神面貌，教师的情绪直接影响学生的情绪。谢老师怀着愉快的心情，以亲切自然的教态面对学生，真心平等对待每一位学生，建立了良好的师生关系。为课堂教学的顺利进行打下基础。课伊始，谢老师对学生说：“今天开始上课前，我们要完成一件重要的大事，我们有几支新组建的营队要来招募队员了，我很好奇他们需要怎样的人呢？你们好奇吗？快听听他们有什么要求吧！谢老师以富有感染力的语言，以招募新成员的游戏方式，学生很感兴趣，使他们产生了新奇感，感到老师很亲切，学生的情绪一下子调动开来。接下来的课堂气氛当然是相当活跃的，这就是积极情绪带来的课堂效果。其次是学生的积极行为带动学生的积极情绪。课中，谢老师让学生写下自身的优点，每个人至少要写一个优点。每写好一个就用彩笔画上一轮翅膀，你找到的优点越多，你的翅膀就会张得越大。谢老师在巡视的过程中发现有一生写的优点很多，老师及时表扬了他。后来在汇报的时候，学生踊跃、快乐地和同学们分享自己的优点，看着一双双美丽的翅膀贴到黑板的大翅膀上，相信每一个孩子都会为自己骄傲、喝彩。还有运用多媒体技术辅助课堂教学。在学生写自身优点的时候，老师配以愉快的轻音乐，营造一种轻松安全的心理氛围，给学生以美的精神愉悦。以及结尾入营仪式，播放歌曲的旋律，呈现一段文字，学生在歌曲的旋律声中朗诵《为自己喝彩》。

二．利用多种形式的教学手段

如果学生在课堂上反复学习同一内容，教师不用一些新颖的方式，很难提高学生学习的积极性。现在的心理课堂教学的内容很丰富，让学生听一听——《韦尔奇的故事》；找一找——发掘自身的优点；说一说——互相分享优点；写一写——张开隐形的翅膀；诵一诵——为自己喝彩。谢教师在课堂上运用多种内容相互动静结合更好地激发学生积极情绪。而充满美感的音乐，文字，图片，动画，影像等多媒体综合信息，能自然地调动起学生的情绪，在一种积极、主动的状态下去很好地感知、学习。

三．设置悬念让学生自主探索

只有学生自己愿意去学习，他们学习的积极情绪才能铺展开来。

如：“同学们你们认识他吗？你猜他是谁呢？”

“同学们，你说男孩子心里会怎样想呢？如果你是他的朋友，你会跟他说些什么？”

“韦尔奇的故事让你感受到什么？”

总而言之，激发学生的积极情绪，实现有效课堂，需要教师与学生共同努力。

《拥有好心情》是人教版《品德与社会》五年级下册第一单元《成长的快乐与烦恼》中的一个主题。教学中，我力求贴近学生实际，从学生真实的生活体验中选取学习材料、引发真情实感，进行真实的情感交流，引导学生说真话，抒真情，正确对待烦恼。

当教完这堂课后，我感觉我的教学还存在着许多不足。品德与生活课程是以儿童的生活为基础，以培养品德良好、乐于探究、热爱生活的儿童为目标的活动型综合课程。真实有效的品德课堂，来源于生活，同时也能指导生活，真正让孩子受益。品德与生活的教学绝不应是一种“告诉”，不能让我的“告诉”去扼杀学生的思考与体察，更不能让我的“知性”去扼杀学生的“感性”；不是我告诉孩子们，遇到烦恼你要怎么去做，而是给他们一个开放的空间，让他们去体验、去探究、去建构，去尽情活动，去获得属于他们自己的鲜活的体悟与认知。今天上午第四节课，朱县民老师为我们上了一堂公开课，内容是七年级思想品德第一单元第三节《拥有好心情》。

教材的这一节内容比较丰富，包含了“奇妙的情绪”，“情绪需要调节”，“做个快乐少年”三部分，重点内容应该是第三部分，让学生学会调节不良情绪，做快乐少年。本人觉得老师在备教材上，前两部分备得好，教学内容得到了较好的挖掘，第三部分刚明显存在不足之处。教材介绍了六中不同的调节情绪的方法，它们是并列关系，但教师在处理教材时，概括为三种，其中把改变认识、幽默等几种方法与“理智控制”的“自我暗示”、“自我激励”等归结在“合理宣泄”中，并列关系变成了从属关系。这一点从教师的板书中也可以看出来。另外从学生的角度来看，这个班的学生素质整体较好，能比较从容的应对教师提出的各种问题，甚至部分学生对教师准备的教材之外的案例也十分熟悉，这对达成本课的目标十分重要。

二、从教学方法看教师基本功

纵观整堂课，教师采用了多种教育方法：讲授法、案例分析法、提问法、情境教学法等，给学生留下了较为深刻的印象。其中在新课导入中，教师采用情境教学法，让学生上台表演教学相关内容，暨让学生对教学内容有更深刻的理解，同时化解了众多老师深入课堂听课给学生带来的紧张压力，缩短了师生这间的距离，营造出了一种比较宽松的课堂氛围；从教材这外适度引入部分案例，有利于学生进一步理解所教学内容，扩展学生视野，提高教学的趣味性；精练的讲解与相对密集的课堂提问，加大了课堂的密度和学生的参与率，提高了教学效率。

三、从目标的达成看理念的实践

思想品德课程，一堂课的目标体系可以从下面几个方面来体现：一是情感、态度与价值观；二是知识的掌握；三是能力的培养。从这堂课来说，第一方面目标实现得比较好，对过教学，学生充分感受到不同的情绪体验，积极的与消极的情绪体验对人的影响等；第二方面的目标是教师花费时间与精力最多的，也基本达到了预期的效果，对情绪的基本类型、特点掌握得比较好，但调节情绪的方法等知识学生有点混淆，这一点与教师的备课与教学有关，前面已经讲到，这里不再赘述。第三方面的目标没有完全达到。就这节课而言，能力目标就是要将如何调节情绪的方法内化为能力，让学生在实际生活中会按照这些方法来调节自己的情绪，做快乐少年。

注意力”与“合理宣泄”没有讲透，两者有类似的方面，例如，同样是进行体育活动，前者是作为一种业余爱好来经营，有意识地改变注意焦点，走出不良情绪的阴影，带有一定的长期性；但是后者是指遇到不良情绪时实施的一种发泄和释放，带有突发性，是暂时性的。还的“理智控制”与“理性升华”，前者侧重点是通过“自我暗示”“自我激励”等方式，达到“控制自己”目的，不让不良情绪表现出来，后者是在受到重大挫折后，将不良情绪引向另一个高度，“化悲痛为力量”，实现更大的目标。后者的实施难度更大，应该具有更强的毅力与耐力。基于这些因素，学生在使用这些方法的时候一定会存在模棱两可的现象，影响情绪调节的效果。

《拥有好心情》是人教版《品德与社会》五年级下册第一单元《成长的快乐与烦恼》中的一个主题。教学中，我力求贴近学生实际，从学生真实的生活体验中选取学习材料、引发真情实感，进行真实的情感交流，引导学生说真话，抒真情，正确对待烦恼。

当教完这堂课后，我感觉我的教学还存在着许多不足。品德与生活课程是以儿童的生活为基础，以培养品德良好、乐于探究、热爱生活的儿童为目标的活动型综合课程。真实有效的品德课堂，来源于生活，同时也能指导生活，真正让孩子受益。品德与生活的教学绝不应是一种“告诉”，不能让我的“告诉”去扼杀学生的思考与体察，更不能让我的“知性”去扼杀学生的“感性”；不是我告诉孩子们，遇到烦恼你要怎么去做，而是给他们一个开放的空间，让他们去体验、去探究、去建构，去尽情活动，去获得属于他们自己的鲜活的体悟与认知。

**心理健康教案说课程设计篇二**

心理健康教育课 说课设计 感恩的心：拥抱亲情》 学院： 班级： 姓名： 《

心理健康教育课 说课设计 《感恩的心：拥抱亲情》 一.说学生

（一）授课学生：初中二年级

（二）学生特点：处于青春期、第二叛逆期 1.青春期心理发展的矛盾性特点：

（1）心理上的成人感与半成熟现状之间的矛盾。（2）心理断乳与精神依赖之间的矛盾。（3）心理闭锁性与开放性之间的矛盾。（4）成就感与挫折感的交替。2.青春期情绪变化特点：

（1）不能自我控制的情绪波动。

（2）青春期躁动（亲子关系沟通不良）。二.说教材

教学教材取自《中学生心理健康课程辅导》中人际关系系列之亲子关系。在整个教材中处于开篇的重要作用，只有处理好亲子关系，才能有利于和谐人际关系。1.教学目标：

（1）过教学活动，让学生了解亲情，体验亲情的无私和伟大。

（2）学会如何去理解父母、尊敬父母、体谅关心父母，与父母和谐相处。（3）学生把对父母的爱付诸实际行动。

（4）丰富学生的生活和情感积累，激发学生的爱心，树立心中有他人的情感，用感恩的心面对生活。2.教学重点：

激发学生感恩之心，付诸于生活实践。3.教学难点：

（1）把握课堂情感氛围，保证感恩课程的顺利进行。

（2）最大限度的激发学生感恩之心，让学生真正的学会感恩。

三.说教法

心理健康教育课不同于传统的学科外注式、结语式教学，而是活动式、体验式、生成性教学，是真正实现了学生自我成长的教育。

动激发学生感恩情感。心理游戏 课程主题 四.说学法

学生通过自主地、全身心地参与活动，产生真切的体验和感悟。通过交流、分享，学生自主获得解决问题的技巧方法，并形成理性认知的提升。即在体验中成长，在感悟中进步。五.说教学过程

（一）引入主题活动：我的“诺亚方舟”（10分钟）1.活动内容：

（上课前先向全班同学发放用白纸折好的小船，小船上画有9个格子。）活动中让学生在纸上写下九个对自己最重要的事物，要求必须有“自己”、“父母”。而后根据老师的引导，逐步划去这些名词，划去了就代表它在你的世界里将永远消失，留下最后最重要的一个。2.活动目的：

在此过程中，让学生明白“父母”其实在自己心目中是最重要、胜过一切的。在取舍中，让学生回忆起生活中的点点滴滴，用心去感受父母对自己的爱。3.活动引导词：

请同学们把刚刚发给大家的小纸船拿在手里，来进行我们的——“我的诺亚方舟”活动，这只小船就是你人生的财富之船，船上有九格货仓，你只可以放九样东西。

（让同学们思考并发言：对于他们最重要的东西，可以是现在拥有的，可以是未来想要得到的，畅所欲言。然后选择七种写在船上，“父母”和“自己”必须填入。）

记住，这是一次人生的选择，你只能选择九样你想拥有的东西，除了这九样你一无所有。而后你将登上人生的航船进行人生之旅。

这一天，海上风和日丽，你很开心，你拥有父母亲情，有很多很多美好的东西在你身边，你拥有很多很多。你很惬意的享受着人生。但是，天空忽然下起了雨，海上暴风雨来了，船被海浪拍打着。此时，你必须删除你所拥有的三项东西，把选择的三样从船上划去，才能保证继续航行下去。如果你划掉了就意味着永远消失了，你将不会再拥有它。（这时挨个检查，督促学生划去选项。在划之前，要给他们一两分钟的思考时间。）

现在你能继续你的人生，看看你现在拥有的六项，它们就是你人生的构成，你所能拥有的，还有很多。继续航行着，船很顺利的飘过了一片大洋，你看到了 很漂亮的风景，远处飘来好多的云，你觉得它们很漂亮，但是不幸的是，当它们靠近时，带来了一场龙卷风，你挣扎努力但没有用，你必须从船上再把两样东西扔入大海，把两项宝贵的东西从你的人生中划去，即使你会舍不得，你也必须这样做。请注意，一旦划掉，就意味着它从你的生活中消失了。在划掉以前，你要不断回忆它在平日带给你的快乐，可现在，它就要消失了，你不得不跟它永别了。想到这些，你会很难过，但你还是要坚决地把它舍弃。

你的人生依旧航行着，这时候大家看看你还拥有的这四样。人生总是不能一帆风顺，小船已经残破不堪，只能承载两样东西了，将其余两样抛入大海，留下两样。丢弃了，它们就从你的生命中彻彻底底的消失了，就像从来不曾来过一样。即使你会怀念，即使你舍不得，一切都将尘埃落定。你不得不舍弃两样，想想在你人生中最重要的是什么？为了它们你必须舍弃两样，对比一下仅剩的四个，到底哪个更重要？为了其余两样，舍弃的那两个值不值得？当你划掉了它们，它们就彻彻底底的消失了，再也不会出现在你人生中。

现在进入最残酷的阶段了。现在，你遇到了像泰坦尼克号一样的灭顶之灾，只能留一项在船上到达安全地点，怎么办？请你在两分钟之内作出决断。到底留下什么？划去你自己的生命吗？你还没有好好欣赏这多彩的世界，还没有实现自己的理想呢！划去父母吗？就意味着从此你永远失去了父母，失去了母爱，生你养你的父母为了你献出了他们的生命。请你回想一下，父母平时对你多么关心，多么呵护，可现在，你就要失去他们了。划去事业吗？你将再也不会有成功。划去爱情吗？你将从此孤家寡人。想想那些幸福美好的瞬间，当你划掉了它，就再也回不去了。给大家两分钟思考，到底留下什么？ 4.活动结束语：

活动到此结束。请大家把你们最后剩下的那个选择大大的写在一张纸上，高 高举过头顶。同学们，看看你们左右，看看同学们写的是什么？绝大部分同学留下的都是“父母”，把自己的生命用来换取父母的平平安安。请大家给自己一片掌声！

今天我们活动的主题就是“拥抱亲情，感恩父母”。

二．感受父母之爱（15分钟）

1.利用多媒体课件向同学们展示两个故事： （1）母爱如水：《一位百万富妈的遗嘱》

赵敏是沈阳百乐家具厂的老板，拥有资产500多万元。

2024年，赵敏的儿子、18周岁的徐建国没能考上大学。在他看来，母亲是拥有百万资产的富婆，他的前程不成问题。

但是母亲对他的安排大大出乎他的预料：“我打下的江山凭啥要白白送给你？你自己到外面闯去，一年后活着回来就行了。在这一年中，你不能回家，更不能向家里要钱。”

徐建国见母亲这么绝情，接过母亲递来的1000元，强忍泪水奔出了家门。那天是2024年9月22日。历经千辛万苦后，到了2024年8月，徐建国已挣了将近20万元。2024年9月22日，一个叫张哥的人忽然出现了：“一年到了，难道你不想回去看看你妈？”一提起这个话题，一年来的苦辣酸甜顿时涌上徐建国的心头，张哥沉默了好一会儿才说：“给，这是你妈写给你的信。你自己好好看吧。“放下信的时候，泪水已经打湿了衣襟，徐建国哭喊着跑出酒店。

原来，徐建国离开的那天，母亲跟在他身后。此后，为了防止发生意外，她事先以高薪雇了三个人跟着儿子，张哥就是其中的一个。2024年6月27日，病重的她离开了人世。妈妈的信：

“建国，我的好儿子，当你看到这封信的时候，我已经在另一个世界了。在你离开我的时候，我已经患上了癌症。我最放心不下的就是你的生存问题，现在知道你能适应最艰苦的生活，而且活得挺坚强的，我终于可以闭上眼睛了。当妈的没有不疼爱自己孩子的，但是如果把什么都给孩子事先准备好，让孩子在没有任何压力的情况下生活，那只能是害了孩子。一个没有艰苦卓越精神和没有经历过社会磨炼的人是很危险的，早晚会被淘汰。我的好儿子，你离家后的一举一动都在我的掌握之中。我曾经动摇过多次，难受的时候不是一般的心疼，而是万箭穿心。我甚至怀疑自己是不是精神出了毛病。但我庆幸，我最终战胜了自己。我的好儿子，现在我可以放心地把公司交给你了。我的遗嘱和移交手续都已办妥了。相信你一定能成为出色的企业家。”

（2）父爱如山：《奇迹的名字叫父亲》

有一天，一个父亲带着自己的小女儿到纽约去和妻子汇合。在一艘横渡大西洋的客轮上的一个早晨，父亲正在舱里用腰刀削苹果。忽然，船猛地晃动了一下，父亲应声倒地，那把刀狠狠地插在了父亲的胸口上，他的嘴唇转眼间颤抖的十分厉害，脸色发白，女儿看到了，尖叫着跑过来扶着父亲，但是她不知道那把刀已经刺入父亲的心脏。

父亲微笑着推开女儿的手，告诉她：“没事儿的，只是摔了一跤。”随后，他轻轻地捡起了那把刀，用大拇指抹掉了血迹，慢慢地爬起来。就这样，父亲还是每天晚上给女儿唱摇篮曲，早晨再给她系上最美的蝴蝶结，带她去看大海的蔚蓝。到达的前一天晚上，父亲来到了女儿身边，告诉她说：“明天见到妈妈,告诉她,我爱她。”女儿不解地说：“可是明天你就见到她了呀,为什么不亲自告诉她呢？”父亲笑了，俯身在女儿的额头上刻下了深深的一吻。

到达纽约港了，女儿一眼便人出了在人群中的妈妈，她大声喊到：“妈妈,妈 妈！”这时，旁边的游人一声惊呼，女儿转头看去，父亲已经仰面朝上倒在了地上，胸口血如井喷——他死了。

尸解的结果很令人惊讶，是那把刀把他的心肌切成了两半，而他却多活了三天，医院唯一的解释是：由于切口太细了，使两块心肌紧紧贴在一起，输送了三天的血液。在一次医讨会上，人们纷纷要给这个奇迹起个名字，有的说叫大西洋奇迹，还有的说就以父亲的名字命名。这时,一位资深的老医学家说：够了!然后一字一顿地说：这个奇迹的名字叫父亲。2.讨论问题：

（全班同学围绕刚才的两个故事小组讨论以下两个问题，并提问2-3位同学）（1）如果自己为人父母，是否能做到向上述两个故事中父母一样的行为？（2）爸爸（妈妈）曾经做过的一件最让你感动的事是什么？ 3.总结发言：

（通过大家的讨论和发言，教师和学生一起总结感悟和获得）

（1）父母的一切行为（我们喜欢或不喜欢的）都源于父母对我们的爱。（2）父母之爱，爱之深远。三．激发感恩情感(15分钟)（一）快速问答

1.设计目的：由最简单的问题出发步步引向情感中心，而避免直接说教的苍白无力。

2.设计内容：

（选择一组同学以开火车的方式快速作答以下问题，不知道的请如实回答“不知道”）

（1）妈妈的生日是哪天？（2）爸爸的生日是哪天？（3）妈妈最爱吃的菜是什么？

（4）爸爸最爱吃的水果是什么？

（5）妈妈最喜欢看的电视节目是什么？（6）爸爸最喜欢的歌曲是什么名字？

3.问题讨论：

（让同学们讨论以下两个问题）（1）你是否了解你的父母？

（2）如果我们连父母这样一些基本信息都不了解，还谈什么理解呢？那么我们还有没有资格抱怨父母不理解我们呢？ 4引发思考：

理解是相互的，这个世界上没有任何人应该理所当然的为你做任何事，父母亲也一样。不要把一切当作是父母应尽的义务，是我们天经地义应该享受的权利，珍惜父母的爱，感恩自己的父母，感恩身边每一个关心你的人。（二）爱的沉思

1.设计目的：以上一环节为基础，进一步挖掘学生心中的爱的情感，激发他们对父母的感激之情。 2.设计内容：

（让学生自己思考以下几个四个问题）（1）你叫什么名字？

（2）的名字融入了父母怎样的期望？

（3）在你和父母发生冲突矛盾时，你主动向父母道过谦吗？

（4）如果你的父母现在你面前，你最想对他们说的一句话是什么？ 3．自由发言：

让想表达自己情感的学生自由发言，表达自己内心的感受，释放自己内心的情感。

（三）感恩诗歌朗诵 1.设计目的：

为上一环节中没有发言的同学提供一个释放情感的空间。有些同学可能因为性格内向、不善言辞没有在上一环节发言表达自己思想情感，因此安排集体朗诵诗歌，通过大声朗诵的方式，让每位同都能释放自己的情感。2.诗歌内容： 感 谢

让我怎样感谢你，当我走向你的时候

我原想收获一缕春风，你却给了我整个春天 让我怎样感谢你，当我走向你的时候

我原想捧起一簇浪花，你却给了我整个海洋 让我怎样感谢你，当我走向你的时候

我原想撷取一枚红叶，你却给了我整个枫林 四．课后作业与课堂总结（5分钟）

1.课堂总结： （1）课堂感悟（2）行动计划

1.课后作业——《给爸爸（妈妈）的一封信》

回忆你与父母之间的点点滴滴，你做过哪些让他们伤心的事情？现在你最想对他们说些什么？十几年的养育之恩，你最想表达什么？请以一封信的方式把它们都写下来，告诉父母。告诉他们“我爱你们”。

**心理健康教案说课程设计篇三**

《给情绪找个家》心理健康教育说课稿 各位老师大家好！我今天说课的内容是《给情绪找个家》，我将从教材、

教学

内容、教学重难点、教法学法、教学过程、教学心得等六个方面进行说课。

一、说教材

1、本课内容选自高一《心理健康教育自助读本》第一分册第18课。学好本课不仅可以提高学生的认识和思维水平，而且可以让学生认识到情绪产生的原因，以及如何正确调适自己情绪的方法，以便以更佳情绪状态投入到学习生活中，充分挖掘学习中的非智力因素并形成良好的学习心态。

2、学生状况：当代中学生在科学不断进步，文化不断发展，社会不断变革的今天，虽然能很快适应现代社会生活，但他们的心理还不够成熟，在情绪特征上表现为好冲动、不稳动、极端化等特点。对自己的不良情绪表现缺乏深刻地认识，也不善于调适自己的情绪。

二、说教学内容

本来在现行教材中，这节课的课题是《最近比较烦》，结合教学具体的实践、学生状况和我教完本课内容的教学反思，在原课程内容的基础上进行了修订，确定本课课题为《给情绪找个家》，主要目的是要帮助学生认识各种情绪以及它们对人的影响作用，并使学生在了解自己情绪特征的基础上，学会对情绪的自我调适，恰当地表达自己的情绪和情感，以增进心身健康。

在此基础上，我将本节课的目标确定为：

1、认知目标：教学生了解情绪的表现及情绪对人的身心健康的影响，明了情绪产生的原因。

2、态度和情感目标：重视情绪的调控，培养良好的情绪。

3、能力或问题解决目标：能觉察和分析自己的情绪，认识情绪对自身的影响，并能应用有效的方法控制自己的情绪和对情绪进行自我调适，给情绪找个家，做情绪的主人。

三、

说重点、难点

重点：理解情绪的重要性

难点：结合自身情绪体验，分析情绪产生的原因，寻求控制、调适情绪的方法。

四、教法、学法分析

本课的教学过程主要刺激学生对所学内容的兴趣，强调师生互动。本课程设计的基本内容就是在教学过程中，利用学生心理特点，激发学生学习兴趣，调动学生的积极性，让学生更多地体验一种成就感。教师及时引导，学生主动参与并主动、积极探索，找到解决问题的方法，对所学的知识加以利用，能够学会解决学习生活中遇到的实际问题。

五、教学过程设计

为了达到以上教学目标，我设计具体的教学过程如下：

1、本课设计为五个板块，分别为：

（一）情绪故事吧；

（二）情绪图片吧；

（三）情绪聊吧；

（四）锦囊妙计；

（五）教师小结

2、过程：

（一）情绪故事吧。为了贴近学生心理，活跃课堂气氛，教师通过讲故事的形式来引导学生，向学生说明，愤怒、悲伤、痛苦等不良情绪对人的身心健康是不利的，而愉快、欢乐、满意、平静等良好的情绪有利于人的身心健康。同时，结合两个故事，告诉学生任何情绪的表现都应适应，否则，就会物极必反，乐极生悲。

（二）情绪图片吧。分为两个小环节：一是教师出示各种情绪图片，引导学生辨认各种情绪的不同表现。通过图片展示，不同的情绪与表述一一对应，学生体味各种情绪的外部表征。二是列出喜、怒、惧、哀、思等情绪，让学生用语言表述这些情绪在日常生活中的形容词。这样做，目的是让学生初步体验日常生活中的各种情绪，在课堂中加以整理并理性分类，同时，又提高了学生正确表达的能力。在这个过程中，要求学生把自己最近一周或半个月以来的情绪体验进行勾划，句划出最适合自己情绪体验过的词，如以上没列出来，自己也可补充写上。

（三）情绪聊吧。通过以上分类，教师趁热打铁，提出以下十种情境，请学生说出他们会产生何种情绪及产生该情绪的原因。比如有人弄坏了你的文具，你会产生什么情绪？有过这种体验吗？当时又是怎样处理的？如果一旦再出现类似的这种情况，产生这种情绪时又如何调适呢？等等。老师结合学生的回答，引导学生分析：如产生激怒情绪时，①分析一下为什么发怒；②分析一下发怒的后果；③怎样使自己不过分激动；④如何控制、调节激怒的情绪等。

我这节的目的是通过以上三个环节让学生在弄清情绪的各种分类后，当面对这些不良情绪时，怎样找到解决问题的办法，如何来调适情绪。

（四）锦囊妙计。为学生提供一些不良情绪的自我调适方法。

1、怡悦调适法。利用古代的一个故事作为案例。引导学生在日常生活中，如自己怒骂无常，愤怒难耐，也可以通过这种怡悦法来进行调适。

2、宣泄法。分为三种：①在产生痛苦、悲伤、难过等情绪时，可通过哭来渲泄、释放积聚在内心的痛楚，达到心理平衡；②有郁闷、愤怒、困惑等消极情绪时，可通过体味或书写渲泄法来调适；③如受了委屈或欺侮后，可借物来渲泄。

3、还可以用自我暗示法、意志控制法、理智调适法、活动转移法、注意力转移法、交往调节法、情绪升华法等调适方法。

这一教学环节，诱导和启发学生在不良情绪出现时，应及时采取正确的调适方法，让学生达到不良情绪的有效化解，使自身的精神堤坝坚不可摧，让精神之库不断注入振奋、欢欣和愉悦，让心境之水永远清澈与蔚蓝。

由于受时间的限制，在这里只列出一些不良情绪的调适方法。老师必须重在诱导和启发学生。或许，这个不足能够留给学生更多的想像空间，让学生主动、积极地去探索其他的方法。

（五）教师小结。

1、结合教学目标和重点、难点，布置作业：①想一想了解自己的情绪是否还有其他方法？②情绪与人的关系，以及对人的影响有哪些？③我该怎样培养良好的情绪？

2、教师结束语：情绪是人心理能量的调节器，它可以发动人的行为，确定人的行为方向，对人具有无法估量的感染力。我们要充分利用积极情绪的正确作用。让我们都做自己情绪的主人，让自己的情绪永远有个快乐老家，让自己的心理世界更多地呈现出一片晴空。

六、教学心得

本节课落实了重点、难点，也较好地完成了已定的教学目标。但在教学内容设计中，由于受课时限制，还留下一些遗憾。如我国自古就有“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”的说法，而在本节课的教学中，并没有讲清楚不良情绪给学生心理健康和学习上带来了哪些危害，这样就可能会让学生不能深刻理解为什么要调适不良情绪。

**心理健康教案说课程设计篇四**

学会说不——初中心理健康教育课课程设计

老师、同学们大家好：

今天我说的是针对初一的心理健康教育课，题目是《学会说不》，我将从教学理念、教学目标、教学重难点、教学方法、教学程序以及板书设计等几个方面来阐述。

一、说理念

初一学生在人际交往过程中，普遍存在由于怕失去好友而一味地迁就朋友，因而影响了自己的学习和生活的情况。学会拒绝他人的无理要求是人际交往的一种重要技巧。要学会说不，更要学会说不的技巧，采取正确的方式说不，解释清楚自己遇到的问题，面对的处境，获得好友的谅解。既能解决两人之间的矛盾，又能够增进和好友的友谊，一举两得。

二、说目标

我从学生实际情况出发，根据年龄特点，设计了《学会说不》一课。我将从知、行、情三方面来阐述我的教学目标。

1、认知目标为帮助学生正确理解友谊的真谛，体会学会说不的重要性。

2、能力目标为帮助学生掌握正确的说不技巧

3、最后情感目标是帮助学生认识到正确说不在人际交往中的魅力，领悟学会说不的意义。

三、说重难点

1、因为初一学生刚由小学升至初中，对于友谊的认知比较狭窄，习惯认为只有一直的陪伴，交流才是友谊。只有真正认识友谊的真谛，才能找到人际交往中正确方式，才能合理说不，所以，我把本节课的教学重点制定为让学生正确理解友谊的真谛，认识自己，体会需要说不的不同场合。

2、仅仅体会到学会说不的重要性还不够，采用怎样的方式说不是决定人际交往的关键因素，只有采取正确的说不技巧才能促进彼此友谊的发展，所以，本节课的教学难点是帮助学生学会说不的技巧。

四、教学方法

从学生实际出发，我准备采用情境教学模式进行教学，通过情景体验、角色扮演、小组讨论等多种教学方法，运用音乐、多媒体等手段，创设情境，使学生入情、入境，给学生创设更好的讨论学习的氛围，提供畅所欲言的空间，有利于学生积极主动的表达，有感而发的讨论，深刻的体验和领悟，达到事半功倍的效果。

五、说教学流程 为了达到前面所说的认知、态度和情感、能力和问题解决的教学目标，我设计了具体的教学过程:问题导入，自由讨论 ；情境分析，加强理解； 团体讨论，共同分享 ；深入

总结

，学习技巧

环节一：情境导入，启发讨论（5分钟）

因为虽然“说不”是大家生活中都经常会遇到的问题，但是作为初中生，他们的体会感悟这种能力还是比较薄弱的，他们可能本身没有思考过这类问题，所以，为贴近学生心理，活跃课堂气氛，教师通过讲故事的形式先采用问题导入的方式，启发学生思考自己会怎么做，再进一步深入讨论，可以循序渐进，让学生更好的掌握。让学生领悟在什么情景下可以说不。

ppt呈现问题：今天老师布置的数学试卷和语文试卷还没有做，但是你的好友要求你陪他一起看电影，看完电影回家肯定来不及做作业。提出问题：如果是你，你会怎么办呢？

环节二：角色扮演，加强理解(15分钟)

ppt呈现情境：

① 迁就同学，勉强答应（看完电影回到家已经9点了，作业还没做）

② 严词拒绝，和好朋友争吵（争吵过后，和好朋友的关系变得恶劣，好朋友埋怨你太自私）

③ 婉言谢绝同学要求，同学谅解（说清楚情况，好朋友谅解你）与小学生相比，初一学生开始进入少年期（12—15岁），心理上正处于成人感与半成熟现状之间的矛盾，主要表现为自我意识开始快速发展以及独立性的强烈要求。所以，针对这一特点，采取启发式的教学方式往往比灌输式效果更好，学生在学习的过程中占据了主导地位，满足了心理需求自然就更愿意学，更开心的学。

本节课的教学难点是帮助学生学会说不的技巧，为了突破难点，采取角色扮演的教学方法，创设情境，让学生自己扮演角色，体验角色，启发学生自己探索，自己思考，往往能达到事半功倍的效果。这样顺利地解决了难点。

环节三：总结延伸，真挚友谊（15分钟）

儿童对友谊认识的发展历经短期游戏伙伴关系，单向帮助阶段，双向帮助阶段，共享关系阶段，而初一学生正处在双向帮助阶段和共享阶段的过渡阶段，还不能形成对友谊的正确认识。

本节课的教学重点制定为让学生正确理解友谊的真谛，体会需要说不的不同场合。让学生分小组讨论如下问题“你最好的朋友是谁？”“你曾经对你的好友说不吗？为什么？”“真正的友谊是怎样的？好朋友就是那个与你在一起相处时间最多的人吗？好朋友就是与自己常在一起玩的人吗？”

不同小组得出的结论都会不相同，有同学会提出“能够与自己分享心事的是真正的友谊”也有小组会认为“和自己兴趣一致，喜欢的东西一样的才是真正的友谊”（预设）。

此时，可引导同学们更深入的理解友谊，首先，人与人之间是不同的，正如世界上没有两片同样的叶子，世上也不会有两个一模一样的人，因此，彼此之间总是会有想法一致的时候。

心理学的黄金法则，像你想别人对你那样去对待别人！多站在朋友的角度上为朋友着想，朋友也能在你的角度上为你着想，想怎么被人对待，就应该怎么对待别人。

将课堂情境性问题进行总结，延伸到实际生活可以帮助大家将课堂所学的，领悟到的东西更好的迁移到生活实际中，帮助学生更深刻的认识友谊，体会学会说不的重要性，从而顺利的解决教学重点。

环节四：总结技巧，感情升华（5分钟）

此环节，我运用多媒体课件播放《一个像夏天一个像秋天》，如果不是你，我不会相信朋友比情人还死心塌地，就算我忙恋爱，你冷冻结冰，你也不会恨我，只是我几句。如果不是你我不会确定，朋友比情人更懂得倾听，我的弦外之音 我的有口无心，我离不开darling更离不开你

在目标1，2达成的基础上，最后总结课堂的讨论结果，总结说不的技巧，鼓励大家在平时的生活中多多运用说不的技巧。

技巧：（1）拒绝时，让对方明白拒绝是“对事不对人”，虽然拒绝了此事，但是要明确表示双方的友谊是不受影响的。（2）明确的陈述拒绝的原则和理由，以求得对方的理解和体谅。（3）用真心诚意的态度、言辞，去说服、打动对方。（4）找出替代的方法。拒绝别人，他人一般会产生不快与愤怒，甚至消极的情绪。但你可以找出一些切实可行的方法来替代别人要求你做的不合理事情，以缓和情绪。

在优美的音乐中进行最后总结，既能缓解课堂气氛，让大家在轻松愉快的音乐里回顾课堂总结，帮助学生更好的学习。

五、说板书；

板书力求精简，突出重点

应心101 1006032014 秦烨

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找